



**نصائح لإضافة المزيد من الألياف، والسوائل، والنشاط
للمساعدة في الإمساك!**



الشوفان بالفواكه

- قدمي لطفلك مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالألياف. يعد خبز القمح الكامل والحبوب والخضروات والفاكهة الطازجة جيدة على وجه الخصوص.
- يمكنك زيادة الألياف في أطعمة الطفل اللينة (مثل الزبادي أو الخبز المصنوع في المنزل أو كعك الممافن) والحبوب من خلال إضافة:
- ملعقتين كبيرة من حبوب النخالة ١٠٠% يومياً، أو ملعقة إلى ملعقتين كبيرة من الفاكهة المجففة المقطعة قطعاً صغيرة جداً، مثل الزبيب أو البرقوق أو التفاح المجفف.
- ضعي الماء في المقلة. أغلي الماء على نار متوسطة. قومي بتقليل الشوفان والزبيب والتفاح المقلي والقرفة. وبعدئذ قومي بخفض درجة حرارة النار. تستغرق عملية الطهي ٥ دقائق، مع التقليب أحياناً. يُقدم لشخصين.

معكرونة النودلز

يقدم لستة أشخاص

- رطل معكرونة القمح الكامل
- حزمة سلق سويسري أو سباناخ؛ إزالة السيقان ومقطع قطع كبيرة
- ٣ فصوص ثوم مفروم
- ملعقتين صغيرةتين من الريحان المجفف
- ٢ كوب طماطم؛ مقطعة وكل السائل الذي ينتج منها
- ٣ أكواب شوربة خضار، منخفضة الصوديوم
- ٣ ملاعق زيت زيتون كبيرة
- ٣ ملاعق دقيق قمح كامل كبيرة
- ملعقة ملح صغيرة
- ٢/١ ملعقة فلفل صغيرة

اطبخي المعكرونة وفقاً للتعليمات الموجودة على الغلاف. وبعدئذ، قومي بتسخين مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وأضفي ٣ ملاعق زيت الكبيرة، وحركي الزيت في حركة دائرة حتى يغطي المقلة. قومي بإضافة الطماطم، والثوم، والسلق أو السبانخ، والريحان، والملح، والفالفل. قومي بالقليل حتى يذبل اللون الأخضر وتلين الطماطم ويخرج السائل. قومي برش الدقيق فوق الخضار وقلبي حتى يتمزج الخليط تماماً. قومي بخفق الشوربة ببطء، واستمر في التقليب حتى تغلى الصالصة وتصبح سميكه، لمدة ٥ إلى ٨ دقائق تقريباً. يوضع فوق المعكرونة ويُقدم.

تحذير: قد يتعرض الأطفال أقل من ٤ أعوام للاختناق عند تناول المكسرات والفواكه ذات قشور والفاكهه المحفوظة والخضروات غير المطبوخة. ينبغي طهي جميع الخضروات للرضع والأطفال الصغار.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



لأشخاص المعاقين، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغة أخرى عند الطلب. اندمج طلب، يرجى التصال بالرقم 1-800-841-1410 (القسم/معوقى السمع 711).

لا يقام برنامج WIC للتنفسية بولاية واشنطن بالتمثيل. توفر هذه المؤسسة تكافؤ الفرص.

عن برنامج WIC بولاية كاليفورنيا هذا المنشور. تمت إعادة طباعته بذنب من الجهات المختصة.

الأطفال الدارجين والأطفال الصغار

- خلال الشهر الأول، قد يتبرز الرضع بعد كل تغذية، أو عدد قليل يومياً. وبعد مرور شهر واحد، يتبرز الرضع عدد أقل من المرات يومياً أو حتى كل بضعة أيام.
- قد يحتاج طفلك إلى حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي. استشير طبيبك أو برنامج WIC للتأكد من الحصول على ما يكفي من حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
- إذا كنت تستخدمين الحليب الاصطناعي، فامزجي الحليب بطريقة صحيحة. راجعي التعليمات الموجودة على العلبة.
- يجب عدم تغيير الحليب الاصطناعي إلا بعد استشارة الطبيب المعالج أو موظف برنامج WIC.
- تغيير الحليب الاصطناعي قد يسبب أحياناً الكثير من المشكلات.



الأطفال الرضع أكبر من 6 أشهر

- ساعدي طفلك على أن يكون أكثر نشاطاً. حركي ساقيه الطفل مثل ركوب دراجة. شجعي الطفل على الحركة أو الجلو على الأرض.
- أعطي لطفلك المزيد من السوائل. يمكنك أن تقدم له أوقاتين عصير البرقوق أو الكمثرى أو التفاح المخلوط مع أوقاتين ماء مرقين يومياً، أو ٤ أوقات من الماء العادي مرقين يومياً.
- أعطي لطفلك المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفاكهة اللينة والخضروات المطبوخة اللينة. حاوي تقديم من أوقاتين إلى ٤ أوقات من الفاكهة أو الخضروات يومياً.
- أمزجي ملعقة كبيرة من حبوب النخالة ١٠٠% مع حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي، وأضفي هذا المزيج إلى حبوب الطفل.

أطفال سعداء، معدة مريحة

- قدمي لطفلك الصغير الأطعمة المفضلة المصنوعة من الحبوب الكاملة مثل الخبز أو حبوب الإفطار أو المعكرونة. أنها طريقة بسيطة ملمساعدته على تناول المزيد من الحبوب الكاملة. وتناول المزيد من الحبوب الكاملة الغنية بالألياف قد يجعل أوقات الذهاب إلى الحمام أكثر سهولة أيضاً.
- الفاكهة الطازجة
- كعك مافنتز الحبوب الكاملة
- شرائح الجزر المطبوخة اللينة
- قطع الخبز المحمص المصنوع من القمح الكامل
- كعك الكوكيز المصنوع من دقيق الشوفان
- حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة

بالنسبة للرضع في أي سن، اتصل بالطبيب إذا كان يظهر عليهم علامات أو أعراض، مثل ألم شديد أو براز دموي، مع الإمساك.



نصائح للأطعمة والوجبات الخفيفة التي تساعد في علاج الإمساك

أفكار للإفطار

- كعك مافن من النخالة أو حبوب إفطار من النخالة - للأطفال الأصغر سنًا، تعليم رقائق حبوب النخالة عن طريق طحن الرقائق في وعاء إلى حجم أصغر وإضافة الحليب قبل تقديمها ببضع دقائق.
- عصير طبيعي٪١٠٠، مثل برقوق أو تفاح أو كمثرى شوفان مع زبيب أو أي نوع من الفاكهة المجففة.
- مشمش طازج أو مجفف أو ملعق دون إضافة سكر.



أفكار للوجبات الخفيفة

- بقسم مصنوع من دقيق غraham.
- بقسم الحبوب الكاملة.
- خبز محمص من الحبوب الكاملة مع زبدة الفول السوداني.
- فاكهة أو خضروات طازجة.
- وجبة خفيفة مع حبوب Chex وفواكه مجففة.

أفكار للغداء

- شطيرة من خبز القمح الكامل٪١٠٠ وخضروات، مثل الطماطم والخس.
- ذرة أو تورتيا القمح الكامل مع فاصوليا مقلية.
- حمص مع بقسم القمح الكامل.

أفكار للعشاء

- استخدم الحبوب الكاملة في الأطباق الرئيسية
- تاوكو أو كويسياديلا مع تورتيا الحبوب الكاملة أو ذرة.
 - سباغيتي مع معكرونة الحبوب الكاملة.

- ينبغي أن تتضمن المأكولات الجانبية حبوب وخضروات وفواكه، مثل:
- خضروات طازجة مطبوخة. حاول تقديم قرع أو جزر أو فول أخضر.
 - أرز بني أو برغل.
 - سلطة خضراء أو سلطة فواكه.

* انظر الوصفات في الجزء الخلفي.

الأطعمة الغنية بالألياف للأطفال والكبار

حبوب الإفطار



الحبوب المطبوخة



الحبوب الكاملة



الخضروات



الفواكه المجففة والطازجة



البقوليات والملحسرات



المجففة

- بروكلي
- قرنبيط
- ملفوف
- بطاطس
- فول أحمر
- قرع شتوى
- ذرة
- المشمش
- خضار مطبوخ (سبانخ)
- الأخرى

الطازجة

- الكمثري
- البرتقال
- الزبيب
- التفاح
- التين
- الفراولة
- الكمثري
- التوت الأسود
- الخوخ
- الشمام

اللوبية

- الفول الأسود
- الفاصوليا البحرية
- اللوبية الحمراء
- البازلاء المجففة (البازلاء المجروشة)
- العدس
- الحمص
- زبدة الفول السوداني

أشياء يجب معرفتها عن الإمساك

البراز الجاف الصلب (حركة الأمعاء أو البراز) الذي يصعب تغوطه قد يكون علامات للإمساك.

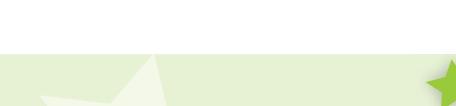
- استشير طبيبك للتأكد من أن المشكلة إمساك وليس شيء آخر.
- لا تقلق بشأن حركات الأمعاء اليومية. إذا كان البراز ليناً، فمن المحتمل أنه إمساك.
- لا تستخدم الملينات، أو الزيوت المعدي، أو التحاميل، أو الحقن الشرجية ما لم يصفها لك الطبيب المعالج.



قد يكون سبب الإمساك:

- عدم شرب كمية كافية من السوائل.
- عدم الحركة أو ممارسة أي نشاط بالقدر الكافي.
- تناول بعض الأدوية.
- جفاف بسبب التقيؤ، والحمى، أو عدم شرب سوائل كافية.
- عدم تناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالألياف.
- بعض الحالات الطبية (استشير طبيبك المعالج).
- حليب الأطفال الصناعي الممزوج بطريقة غير صحيحة.

الألياف مهمة. تساعد الألياف في علاج الإمساك لأنها تعد جزءاً من أطعمنا التي لا نستطيع هضمها. تساعد في جعل عملية التغوط أكثر ليونة.



يوصي الخبراء

بتناول الأطعمة التي تحتوي على المزيد من الألياف، وشرب الكثير من السوائل، وممارسة الأنشطة يومياً (مثل التجوّل سيراً على الأقدام).

قد يتعرض الأطفال أقل من 4 أعوام للاختناق عند تناول الملمسيرات والفواكه ذات قشور والفاكهة المجففة والخضروات غير المطبوخة. ينبعي طهي جميع الخضروات للرضيع والأطفال الصغار!

